



FACULTATEA de EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul fundamental: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Domeniul de licență: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Programul de studii: **SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ**
Forma de învățământ: cu frecvență (IF)

Durata studiilor: **3 ANI**
Valabil începând cu ciclul de studii: **2026-2029**

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT ANUL I

Cod disciplină	*C1	**C2	Discipline	Semestrul 1 (14 săptămâni)								Semestrul 2 (14 săptămâni)								Nr. ore pe disciplină			
				SI	C	S	L	P	F.V.	CR	SI	C	S	L	P	F.V.	CR	Total	Curs	Aplic			
Discipline impuse																							
SPM 1.1.01	DF	DOB	Bazele generale ale atletismului	58	1		2		E	4									42	14	28		
SPM 1.1.02	DF	DOB	Fundamente științifice ale fotbalului	69	1		3		E	5									56	14	42		
SPM 1.1.03	DF	DOB	Kinesiologie	47	1	1			E	3									28	14	14		
SPM 1.1.04	DF	DOB	Educație pentru sănătate, prim ajutor	47	1		1		E	3									28	14	14		
SPM 1.1.05	DF	DOB	Teoria și practica în alte ramuri sportive-Tenis	69	2		2		E	5									56	28	28		
SPM 1.1.06	DF	DOB	Teoria și practica în sporturi de expresie – Dans sportiv	58	1		2		V	4									42	14	28		
SPM 1.1.07	DC	DOB	Limbă străină I (Engleză/Franceză)	22	1	1			C	2									28	14	14		
SPM 1.2.08	DF	DOB	Bazele generale ale gimnasticii								58	1		2		E	4		42	14	28		
SPM 1.2.09	DF	DOB	Fundamente științifice ale baschetului								83	1		2		E	5		42	14	28		
SPM 1.2.10	DF	DOB	Teoria și practica în sporturile de apă I (înot)								47	1		1		V	3		28	14	14		
SPM 1.2.11	DF	DOB	Anatomie funcțională								58	1	2			E	4		42	14	28		
SPM 1.2.12	DF	DOB	Teoria și practica jocurilor sportive alternative								58	1		2		V	4		42	14	28		
SPM 1.2.13	DF	DOB	Aplicații practice discipline sportive de apă								47			2		V	3		28		28		
SPM 1.2.14	DC	DOB	Limbă străină II (Engleză/Franceză)								22	1	1			C	2		28	14	14		
Discipline opționale																							
SPM 1.1.15a	DC	DOP	Istoria educației fizice și sportului	22	1	1			V	2									28	14	14		
SPM 1.1.15b			Etică și integritate academică																				
SPM 1.1.16a	DF	DOP	Teoria și practica în sporturile de combat – Judo, lupte	22	1		1		E	2									28	14	14		
SPM 1.1.16b			Teoria și practica în sporturile de combat- Arte marțiale (Brazilian Jiu-Jitsu, Kickboxing)																				
SPM 1.2.17a	DF	DOP	Activități motrice de timp liber-jocuri sportive pe plajă								55	1		4		E	5		70	14	56		
SPM 1.2.17b			Amenajări baze sportive																				
Total ore				414	10	3	11				428	7	-3	13					658	238	420		
Total ore pe săptămână în formele de verificare/ Total număr credite				24						6E/1C/2V		30	23						4E/1C/3V		30	Raport A/C =1,76	

ENDA: *C1 - categoria formativă, DS - discipline de specializare, DC - discipline complementare. **C2 - categoria opțională: DOB - discipline obligatorii, DOP - discipline opționale, SI - Studiu Individual, C - curs, S - seminar, L - laborator, P - Proiect, CR - Credit.

Discipline facultative	Cod disciplină	Semestrul 1								Semestrul 2								Nr. ore pe disciplină		
		SI	C	S	L	P	F.V.	CR		SI	C	S	L	P	F.V.	CR		Total	Curs	Aplicații
Ciclism	SPM 1.2.18									22	1		1		C	2		28	14	14
ore discipline facultative										22		2			1C	2		28	14	14

Rector,
Conf.univ.dr. Iliescu Dan Marcel

Decan,
Prof.univ.dr.habil. Melenco Ionel

Director Departament,
Prof.univ.dr.habil. Popa Cristian

Coordonator program,
Prof. univ.dr.habil. Larion Alina



FACULTATEA de EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Domeniul fundamental: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

Domeniul de licență: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Programul de studii: SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

Forma de învățământ: cu frecvență (IF)

Durata studiilor: 3 ANI

Valabil începând cu ciclul de studii: 2025-2028

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
ANUL II**

Nr. crt.	Cod disciplină	*C1	**C2	Discipline	Semestrul 1 (14 săptămâni)								Semestrul 2 (14 săptămâni)								Nr. ore pe disciplină		
					SI	C	S	L	P	F.V.	CR	SI	C	S	L	P	F.V.	CR	Total	Curs	Aplicații		
Discipline impuse																							
1.	SPM 2.3.01	DF	DOB	Teoria educației fizice și sportului	69	2	2			E	5							56	28	28			
2.	SPM 2.3.02	DF	DOB	Fundamente științifice ale handbalului	69	1		3		E	5							56	14	42			
3.	SPM 2.3.03	DF	DOB	Fundamente științifice ale voleiului	69	1		3		E	5							56	14	42			
4.	SPM 2.3.04	DF	DOB	Fiziologie	72	1	1			E	4							28	14	14			
5.	SPM 2.3.05	DF	DOB	Teoria și practica atletismului	69	1		3		E	5							56	14	42			
6.	SPM 2.3.06	DC	DOB	Metode de cercetare în educație fizică și sport	72	1	1			E	4							28	14	14			
7.	SPM 2.3.07	DC	DOB	Limbă străină III (Engleză/Franceză)	22		2			C	2							28		28			
8.	SPM 2.4.08	DF	DOB	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii								69	1		3		E	5	56	14	42		
9.	SPM 2.4.09	DF	DOB	Metodica educației fizice și sportului								58	1	2			E	4	42	14	28		
10.	SPM 2.4.10	DF	DOB	Teoria și practica în sporturile de apă II (yachting, kajak-canoe)								58	1		2		V	4	42	14	28		
11.	SPM 2.4.11	DF	DOB	Fiziologia efortului sportiv								47	1		1		E	3	28	14	14		
12.	SPM 2.4.12	DS	DOB	Bazele generale ale antrenamentului								69	2		2		E	5	56	28	28		
13.	SPM 2.4.13	DC	DOB	Limbă străină IV (Engleză/Franceză)								22		2			C	2	28		28		
Discipline opționale																							
14.	SPM 2.4.14a	DC	DOP	Tenis de masă, teqball								22			2		V	2	28		28		
	SPM 2.4.14b			Sporturi paralimpice																			
15.	SPM 2.4.15a	DF	DOP	Fitness								69	2		2		V	5	56	28	28		
	SPM 2.4.15b			Jogging																			
Total ore					442	7	6	9				414	8	4	12				644	210	434		
Total ore pe săptămână /Total număr forme de verificare/ Total număr credite					22						6E/1C	30	24				4E/1C/3V	30	Raport A/C =2.07				

LEGENDA: *C1 = categoria formativă: DF – discipline fundamentale, DS – discipline de specializare, DC – discipline complementare. **C2 = categoria opționalității: DOB – discipline obligatorii, DOP – discipline opționale. SI - Studiu Individual, C – curs, S – seminar, L – Laborator, P – Proiect, CR – Credite, FV – forma de verificare, Ex - Examen, C – Colocviu

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	Semestrul 1								Semestrul 2								Nr. ore pe disciplină		
			SI	C	S	L	P	F.V.	CR	SI	C	S	L	P	F.V.	CR	Total	Curs	Aplicații		
15.	Instruire asistată de calculator	SPM 2.3.15	22	1		1											28	14	14		
Total ore facultative/ Total număr credite			22			2											28	14	14		



Rector,
Conf.univ.dr. Hiescu Dan-Marcel



Decan,
Prof.univ.dr.habil. Melencu Ionel

Director Departament,
Prof.univ.dr.habil. Popa Cristian

Coordonator program,
Prof. univ.dr.habil. Larion Alin



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „OVIDIUS” DIN CONSTANȚA
B-dul Mamaia 124, 900527 Constanța, România
Tel/Fax: +40 241 606407, +40 241 606467
E-mail: rectorat@univ-ovidius.ro
Webpage: www.univ-ovidius.ro

Universitatea „Ovidius” din Constanța

AVIZAT DSAMC/DACIS

FACULTATEA de EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul fundamental: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Domeniul de licență: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Programul de studii: SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
Forma de învățământ: cu frecvență (IF)

Durata studiilor: 3 ANI
Valabil începând cu ciclul de studii: 2023-2026

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT ANUL III

ANUL III

Nr. crt.	Cod disciplină	*C1	**C2	Discipline	Semestrul 5 (14 săptămâni)								Semestrul 6 (14 săptămâni)								Nr. de ore pe disciplină														
					SI	C	S	L	P	F.V.	CR	SI	C	S	L	P	F.V.	CR	Total	Curs	Aplicații														
				Discipline impuse																															
1.	SPM.3.5.01	DD	DI	Evaluare motrică și somato-funcțională	33	2		1		E	3									42	28	14													
2.	SPM.3.5.02	DS	DI	Psihologia sportului	69	2	2			E	5									56	28	28													
3.	SPM.3.5.03	DS	DI	Metodica antrenamentului pe ramură de sport	152	3		4		C	10									98	42	56													
4.	SPM.3.5.04	DS	DI	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport și în structuri ale sportului	22			2		V	2									28		28													
5.	SPM.3.5.05	DS	DI	Refacerea și recuperarea în sportul de performanță	69	2		2		E	5									56	28	28													
6.	SPM.3.6.06	DF	DI	Teoria și metodologia educației fizice și sportului II								47	1	1				E	3	28	14	14													
7.	SPM.3.6.07	DF	DI	Educație pentru sănătate, prim ajutor								69	2	2				E	5	56	28	28													
8.	SPM.3.6.08	DS	DI	Stagiu de practică în acțiuni și evenimente sportive								33			3			V	3	42		42													
9.	SPM.3.6.09	DD	DI	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență								22			2			C	2	28		28													
10.	SPM.3.6.10	DS	DI	Metodica antrenamentului pe ramură de sport								127	4		3			E	9	98	56	42													
11.	SPM.3.6.11	DC	DI	Management aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice								69	2	2				C	5	56	28	28													
				Discipline opționale																															
12.	SPM.3.6.12	DOU	DO	Rugby-rugby în 7								47	1		1			V	3	28	14	14													
	SPM.3.6.13			Biliard																															
13.	SPM.3.5.14	DS	DO	Tehnici de monitorizare a performanței sportive;	69	2		2		E	5																								
	SPM.3.5.15			Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice																															
				Orientare sportivă																															
Total ore pe săptămână					414	11	2	11				414	10	5	9					672	294	378													
Total general					Total ore fizice pe săptămână /Total număr forme de verificare/credite							24			4E/1C/1V			30	24			3E/2C/2V			30	C/A=0,78									
					discipline impuse																			discipline impuse			discipline impuse			discipline impuse			discipline impuse		

LEGENDA: *C1 = categoria formativă; DF - discipline fundamentale, DD - discipline în domeniu, DS - discipline de specialitate, DC - discipline complementare. **C2 = categoria opționalității: DI - discipline impuse, DO - discipline opționale, SI - Studiu Individual, C - curs, S - seminar, L - Laborator, P - Proiect, CR - Credite, FV - forma de verificare, Ex - Examen, C - Colocvii.

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod	Semestrul 5								Semestrul 6								Nr. de ore pe disciplină		
			SI	C	S	L	P	F.V.	CR		SI	C	S	L	P	F.V.	CR		Total	Curs	Aplicații
14.	Amenajări baze sportive	SPM.3.5.03	22	1	1														28	14	14
Total ore facultative / credite pe săptămână						2													28	14	14

Rector,
Conf.univ.dr. Dan Marcel Iiescu

Decan,
Prof.univ.dr. Ionel Melenco

Director Departament,
Conf.univ.dr. Cristian Popa

Coordonator program,
Prof.univ.dr. Alin Lăciș